

Rauchfrei an einem Tag

Der Jahreswechsel steht vor der Tür und viele RaucherInnen werden sich auch dieses Jahr wieder vornehmen, im Neuen Jahr mit dem Rauchen aufzuhören. Steigende Preise für Tabak, Rauchverbot in öffentlichen Bereichen und der gesundheitliche Aspekt sind genug Gründe, um aufzuhören. Doch viele RaucherInnen rauchen einfach zu gerne. Für sie ist Rauchen ein Gemütsdoping. PDM®, die Erfolgsmethode nach Dr. Grohs, ist ein neuer Weg, wie Menschen ihre Sucht überwinden können.



■ **Frau Dr. Grohs, in diesen Tagen erscheint ihr Bestseller „Nebenwirkung rauchfrei“ unter dem Titel „Müheles rauchfrei“ in Deutschland. Wie wird eine erfolgreiche Kinder- und Jugendtherapeutin zur Spezialistin in Sachen Raucherentwöhnung? Was macht Ihre PDM®-Methode so erfolgreich?**

Grohs: Durch meine Arbeit mit Kindern und Jugendlichen war ich früh gefordert, Methoden zu entwickeln, mit deren Hilfe meine KlientInnen auf natürliche Weise eine Verhaltensänderung herbeiführen, obwohl sie das bewusst eigentlich gar nicht wollen. Bei RaucherInnen verhindert das Nikotin genau diese bewusste Verhaltensänderung. Die Lö-

sung lag für mich in der Entwicklung des Psychodynamischen Modelltrainings, kurz PDM®. Mit Bildern, Düften, Klängen und Texten werden dabei gezielte Aufmerksamkeitsabläufe in Gang gesetzt, die zur Ausschüttung von Glückshormonen führen. Auf diese Weise entstehen auf natürlichem Wege angenehme Gefühle, die RaucherInnen das Verlangen nach einer Zigarette nehmen und helfen, Entzugserscheinungen leichter zu überwinden. Die PDM®-Methode lässt sich auch in der Stressprävention erfolgreich einsetzen.

■ **Mit der PDM®-Methode hört man also auf, überhaupt rauchen zu wollen? Grohs:** Ja, genauso ist es.

DIE TEILNEHMERINNEN

Dr. Gottfried Dohr – O. Universitätsprofessor und Vorstand am Institut für Zellbiologie, Histologie und Embryologie an der Medizinischen Universität Graz und Psychotherapeut

Dr. Ursula Grohs – Psychologin, Kinder- und Jugendtherapeutin, Bestsellerautorin

Christian Hackl, MBA – Geschäftsführer der PDM Präventionsgesellschaft mbH

Dr. Kurt Klein – Rechtsanwalt der Kanzlei Klein, Wuntschek und Partner

PDM®-Entwicklerin Ursula Grohs (re) mit dem überzeugten Kunden Kurt Klein: „Verhaltensänderung auf natürliche Weise.“

Foto: symbolpictures

■ **Herr Professor Dohr, was halten Sie als Arzt von dieser Methode?**

Dohr: Als Arzt und Psychotherapeut kenne ich das Leid der Betroffenen, die mit den von Rauchen und Stress hervorgerufenen Belastungen umgehen müssen. Als Zellbiologe beeindruckt mich die PDM®-Methode vor allem deshalb, weil sie in die zellulären Abläufe und Stoffwechselforgänge eingreift. Sie ist wissenschaftlich untersucht worden und in ihrer Wirksamkeit allen anderen Methoden deutlich überlegen. Mir gefällt auch, dass diese Methode an die Eigenverantwortlichkeit der RaucherInnen appelliert. Nach dem Motto: „Wenn Du aufhören willst, dann gibt es eine verlässliche Methode.“

■ **Die PDM®-Methode wurde im Auftrag der StGKK von der Medizinischen Universität Innsbruck wissenschaftlich untersucht. Sie ist weltweit die erfolgreichste Methode zur Raucherentwöhnung und entspricht der höchsten Empfehlung „A“ der Weltgesundheitsorganisation WHO. Die PDM®-Methode ist fünfmal wirksamer als das derzeit beste nichtmedikamentöse Programm und beinahe doppelt so erfolgreich wie das momentan wirksamste Medikament. Sind das nicht auch ganz wesentliche Kriterien für einen Mediziner?**

Dohr: Die Nikotinabhängigkeit ist eine Suchterkrankung und Krankenbehandlungen folgen genauen wissenschaftlichen Vorschriften. Es ist unverständlich, dass sich auf dem Gebiet trotzdem so viele Kurpfuscher tummeln, die mit Methoden und Programmen werben, die jeder wissenschaftlichen Grundlage entbehren.

■ **Herr Hackl, Sie setzen in Ihrer Firmenkommunikation auf „Rauchfrei beziehungsweise Stressfrei an einem Tag“. Wie ist das zu verstehen? Jeder, der schon einmal versucht hat, mit dem Rauchen aufzuhören, oder permanent vor großen belastenden Herausforderungen steht, weiß, wie schwer es ist, seinen Lebensstil zu verändern. Wie soll man das an nur einem Tag schaffen?**

Hackl: Die PDM®-Methode ist ein Selbstcoaching, das wir den TeilnehmerInnen an einem einzigen Tag vermitteln können. Diese bekommen von uns das gedankliche Rüstzeug sowie einige Hilfsmittel, mit denen es ihnen gelingen wird, sich selbst zu coachen. Bei der Raucherentwöhnung ist man im Idealfall nach einem Tag rauchfrei. Menschen, die mit extremen Herausforderungen umgehen müssen, lernen an einem Tag wie sie belastenden Stress erfolgreich unterbrechen und ihn im Ansatz verhindern können. Damit bekommen TeilnehmerInnen auch ihren Zugang zu ihrer Intuition zurück, die für den Umgang mit besonderen Herausforderungen wichtig ist.

■ **Frau Dr. Grohs, wie hilft Ihre Methode bei der Bewältigung von Stress?**

Grohs: Es ist wichtig, vorab zu definieren was „Stress“ ist. Jeder Mensch braucht Aufmerksamkeit, Anerkennung, Bedeutung und Zufriedenheit. Wenn einer dieser vier Faktoren zu kurz kommt, sind ehrgeizige Men-

schen gefährdet, sich übermäßig anzustrengen. Dabei engagieren sie sich so sehr, dass sie in „belastenden Stress“ geraten. Das kann zu einem Burnout führen. Mit der PDM®-Methode können sie mit körperlichen Entspannungsreaktionen Stress gesund entgegenwirken. Düfte, Klänge und Farben werden mit Texten kombiniert, die Gefühle der Aufmerksamkeit, Anerkennung, Bedeutung und Zufriedenheit erzeugen. Die TeilnehmerInnen des Vortrages lernen in diesem Selbstcoaching an einem Tag, diese Abläufe in Zukunft eigenständig in Gang zu setzen. So sind sie gerüstet, im Alltag auftretenden belastenden Situationen entgegenzuwirken. So hat Stress erst gar keine Chance.

■ **Herr Hackl, diese Vorträge zum Thema Raucherentwöhnung sowie Stressprävention werden auch UnternehmerInnen für MitarbeiterInnen angeboten. Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?**

Hackl: Wir merken, dass GeschäftsführerInnen und Personalverantwortliche immer mehr für die Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen tun. Rauchen und Stress sind sehr heikle Themen. RaucherInnen lassen sich nun einmal nicht gerne von anderen zur Raucherentwöhnung ermutigen. Und wer gibt gegenüber dem Chef schon gerne zu, dass einem Stress gesundheitlich zusetzt und er/sie daher gerne einen Vortrag zum Thema Stressprävention besuchen möchte? Aus diesem Grund erarbeiten wir mit den Verantwortlichen in den Unternehmen gemeinsam entsprechende Herangehensweisen, um den MitarbeiterInnen die Chancen, die ihnen das Selbstcoaching bringt, entsprechend zu kommunizieren und sie dafür zu begeistern. Die Inhouse-Seminare können dann entweder in den jeweiligen Betrieben, an unserem Firmenstandort in der Hilmgasse, oder in einem Seminarhotel nach Wahl stattfinden.



Die PDM®-Methode ist doppelt so wirksam wie das derzeit wirksamste Medikament zur Raucherentwöhnung.

Internationaler Vergleich der Erfolgsquoten in der Evidenzklasse 1 von Raucherentwöhnungsbehandlungen.

Quelle: Wallner Reinhold, Vergleich einer tiefenpsychologischen mit einer medikamentösen Raucherentwöhnungsbehandlung, 2007



Die PDM®-Methode ist viermal wirksamer als Nikotinplaster.



Die PDM®-Methode ist fünfmal wirksamer als die derzeit erfolgreichste Gruppentherapie.



PDM®-Geschäftsführer Hackl (li) und Universitätsprofessor Dohr: „Wenn Du aufhören willst, gibt es eine verlässliche Methode“.

■ **Herr Dr. Klein Sie haben mit der PDM®-Methode mit dem Rauchen aufgehört. Wie haben Sie den Vortrag erlebt und wie haben Sie sich danach gefühlt?**

Klein: Es war faszinierend, spannend und obendrein auch noch erfolgreich. Ich habe nach diesem Tag keine Zigarette mehr angezündet, obwohl ich im Alltag natürlich immer wieder in Situationen gekommen bin, die ich vor dem Besuch von „Rauchfrei an einem Tag“ mit Zigarette erlebt habe. Wenn das Verlangen zu rauchen kam, roch ich am Duftfläschchen, das wir nach dem Kurs mitbekommen haben, der Körper entspannte sich und die Entzugserscheinungen waren leicht zu überwinden. Es klingt unglaublich, aber es funktionierte. Ich werde daher auch meinen eigenen Mitarbeitern die PDM®-Methode empfehlen. Ich kann mir vorstellen, interessierten MitarbeiterInnen Gutscheine zur Verfügung zu stellen, mit denen sie „Rauchfrei bzw. Stressfrei an einem Tag“ eigenständig besuchen können. Die PDM®-Methode hat mein Leben positiv verändert.

KONTAKT

PDM Präventionsgesellschaft mbH
Hilmgasse 12, 8010 Graz
office@pdmmethode.at

Termine und Kosten für Rauchfrei bzw. Stressfrei an einem Tag unter:
www.pdmmethode.at